No. 5 • $15.00

PANADERÍA MEXICANA

RADAR EDITORES

5



Pan Tradicional Mexicano V

7 509761 700622 05
HECHO EN MEXICO
www.radareditores.com



Editorial

Queridos lectores, esperamos que estén disfrutando de las recetas especialmente elaboradas para esta colección y sobretodo, pensadas para que las saboreen. En este número aprenderemos a elaborar donas, un pan que desde nuestra infancia ha sido uno de nuestros predilectos, ya sea con azúcar, chocolate, glaseado, etc., no desaprovechen la oportunidad de preparar un pan de alta calidad.

Recuerden que algunos secretos de la panadería son la medición precisa de los ingredientes y el control de tiempo de horneado, no olvide que la experiencia se logra con la práctica.

¡Hasta pronto!



Panadería Mexicana
Publicación Quincenal
Editada por:
RADAR EDITORES, S.A. de C.V.
Fecha de Publicación:
Febrero del 2002
Director General:
Carlos Flores Muñoz
Editor Responsable:
Germán Flores Trujillo
Director Editorial
Jorge L. Álvarez Vega
Directora de Producción:
Martha Álvarez Vega
Chef:
Ma. del Refugio Delgado García
Coordinador de Producción:
Jesús Cruz López
Diseño de Portada:
Jorge Garay Calzada
Diseño Gráfico:
Jorge Garay Calzada
Pre-escaneo:
Ángeles Juárez Salazar
Corrector de Edición:
Juan Carlos Negrete Romero
Asistente de Corrección:
Vicente García Hernández
Fotografías de Interiores:
Alejandro Vera Acho
Isabel Martínez
Relaciones Públicas :
Lariza Montero Sanabria
Suscripciones y Ventas:
Alejandra César Garduño
Correos Electrónicos:
radar@data.net.mx
radareditores@prodigy.net.mx
Oficinas:
Salvador Díaz Mirón No. 156
Col. Santa María La Ribera
C.P. 06400 Tels.: 55-47-42-79
y 55-41-29-71 Fax: 55-47-66-59
Fotomecánica de Portada e Interiores:
Ediciones y Recursos Tecnológicos, S.A. de C.V.
Tel.: 55-47-12-83
Impresión de Portada e Interiores:
Editorial Offset, S.A. de C.V., Durazno No.1 esq. Ejido, Col. san José de las Peritas, C.P. 16010, Deleg. Xochimilco, México, D.F.
Registro Sepomex:
En trámite
Certificado de Licitud de Título:
En trámite
Certificado de Licitud de Contenido:
En trámite
No. de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo:
04-2001-110617230500-102
Distribución D.F. y Zona Conurbada:
Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México, A.C. Guerrero 50
Col. Guerrero, C.P. 06350
Tels.: 55-91-10-00 y 55-91-13-01
Por medio del Despacho
Everardo Flores y Hnos. Serapio Rendón 87, Col. San Rafael, C.P. 06470, Deleg. Cuauhtémoc. México D.F.
Distribución Foránea:
CODIPLYRSA Serapio Rendón 87 planta alta, Col. San Rafael, C.P. 06470, Deleg. Cuauhtémoc, México D.F.
Locales Cerrados:
DIMSA
Mariano Escobedo No. 218
Col. Anáhuac

El Pan a través de los Siglos

parte V

EL PAN Y EL CARIÑO NO HAN DE SER RECALENTADOS.

LA LLEGADA DEL TRIGO A AMÉRICA

Con la llegada de Hernán Cortés a América, se realizó el mestizaje entre indios y españoles, naciendo una nueva cultura con particulares costumbres y características.

Juan Garrido fue uno de los soldados más fieles de Cortés, al parecer era de origen sudanés, en España había sido esclavo, pero cuando fue liberado le cedieron un solar donde él mismo sembró trigo.

Otra versión dice que unos bultos de arroz llegaron a la Ciudad de México procedentes del puerto de Veracruz, en ellos venían tres granos de trigo que fueron inmediatamente sembrados. Al paso de los días, se dieron cuenta que dos de los granos no se habían desarrollado porque se habían podrido. El tercer grano sí había logrado dar fruto, del que posteriormente nacieron 47 espigas.

Aproximadamente en el año 1540, el Virrey Antonio de Mendoza, Conde de Tendilla, proporcionó a los españoles conquistadores la forma de construir los molinos aprovechando el cauce de los ríos, para posteriormente producir las harinas de los cereales. El primer molino de la Nueva España se estableció en Tacubaya, sobre el río del mismo nombre.



Bibliografía

LA COSA ESTÁ DEL COCOL
Autores: Sonia Iglesias
Guillermo Bonfil Batalla
Editorial: Museo Nacional de México
México, D.F., 1983

LOS NOMBRES DEL PAN
Autores: Sonia Iglesias
Editorial: Museo Nacional de Culturas Populares
CULTURA SEP
México, D.F.

EL PAN NUESTRO DE CADA DÍA
Autores: Sonia Iglesias y Cabrera
y Samuel Salinas Álvarez
CANAINPA
Editorial: Museo Nacional de México.
México, D.F., 1997



(Rinde 40 porciones)

Empanadas



Antiguamente, eran elaboradas principalmente en conventos, donde las rellenaban con mermelada y cajeta.

INGREDIENTES:

Del Relleno:

3	tazas de crema pastelera o mermelada de piña

De la Pasta Quebrada:

250	gr de mantequilla
250	gr de manteca vegetal
1	cucharada de azúcar
1/2	cucharadita de sal
1	kg de harina
4	huevos
200	ml de agua
	Aceite para freír
2	tazas de azúcar
	Harina para extender
	Huevo para barnizar
	Papel absorbente

Material Necesario:

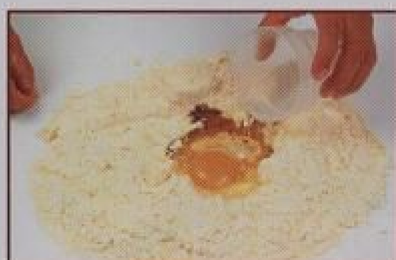
Báscula
Raspa de plástico
Taza medidora
Rodillo
Cortador redondo de 10 cm de diámetro
Brocha
Cuchara
Cazo para freír
Pala de madera

MANERA DE PREPARAR:

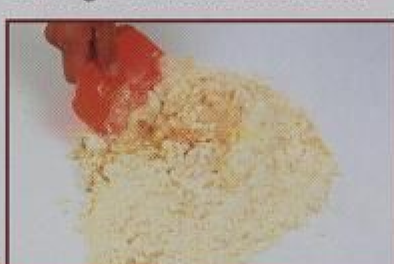
1. *Para la pasta quebrada, mezcle la harina, la mantequilla, la manteca, el azúcar y la sal hasta obtener un punto de arena. Puede frotar con dos tenedores o suavemente con las manos.*



2. *En una taza mezcle el huevo y el agua, vierta a la pasta.*



3. *Integre en forma envolvente.*



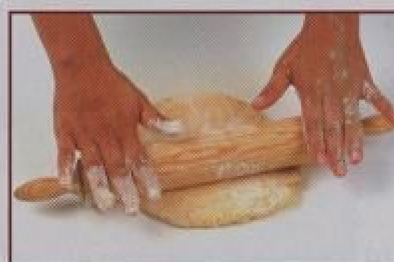


4. *No trabaje la pasta en exceso porque puede resecarse. Cuando los ingredientes estén bien mezclados deje de integrar.*



5. *Refrigere por 15 minutos.*

6. *Espolvoree harina en la mesa, extienda la pasta a 3 mm de grosor.*



7. *Corte círculos.*



8. *Extiéndalos en forma ovalada.*



9. *Barnice el contorno con huevo.*



10. *Coloque el relleno en el centro.*



11. *Ciérrelas y séllelas perfectamente.*



12. *Mientras tanto, caliente el aceite.*

13. *Fría las empanadas, escúrralas en papel absorbente.*



14. *Revuélquelas en azúcar antes de que se enfríen.*



Tips:

Antes de freírlas, déjelas reposar 15 minutos en un lugar caliente. Puede variar los rellenos, pero no con líquidos porque las empanadas se reventarán.



(Rinde 8 porciones)

Cuernos de la Abundancia

TRES ESTRELLAS ★★★

Como su nombre lo dice, es una especie de amuleto que nos llenará de salud, dinero y amor.

INGREDIENTES:

600 gr de masa de danés
2 huevos para barnizar
Harina para extender
600 gr de crema chantilly
1 taza de mermelada de chabacano

Material Necesario:

Báscula
Raspa de plástico
Cuchillo liso
Brocha
8 moldes para cronol
Manga
Duya rizada de 1 cm de diámetro
Charola

MANERA DE PREPARAR:

1. *Extienda la masa en forma rectangular, de 16 x 60 cm y un grosor de 5 mm, corte tiras de 2 cm de ancho por 60 cm de largo.*



2. *Tome una tira y forre el cono, enróllela suavemente evitando que quede floja. Ayúdese con harina. Acomode los cuernos en la charola con la cerradura hacia abajo.*



3. *Déjelos fermentar hasta que doblen su volumen.*

4. *Barnícelos con huevo sin quitarlos de la charola. Hornéelos a 210°C durante 15 minutos aproximadamente.*



5. *Déjelos enfriar perfectamente.*

6. *Rellénelos con crema hasta el tope, utilice manga y duya.*



7. *Finalmente barnícelos con mermelada o brillo.*



Tips:

Mantenga una separación razonable entre los cuernos cuando estén en la charola, de lo contrario se pegarán. Puede bañarlos con chocolate. Cuando los esté enrollando jale suavemente las puntas de los lados hacia afuera para que tengan mayor volumen.



Pan de Feria

(Rinde 4 piezas de 550 gr c/u)

Su tradición inició en la época colonial, donde se hacían fiestas para rendir tributo a los santos, posteriormente adoptaron leyendas chuscas y cariñosas.

INGREDIENTES:

1	kg de harina
200	gr de manteca vegetal
120	gr de azúcar
20	gr de sal
15	gr de levadura
6	huevos
200	ml de agua
3	cucharadas de semilla de anís
1	cucharadita de esencia de azahar
	Harina para extender
2	huevos para barnizar

De la Pasta para Decorar:

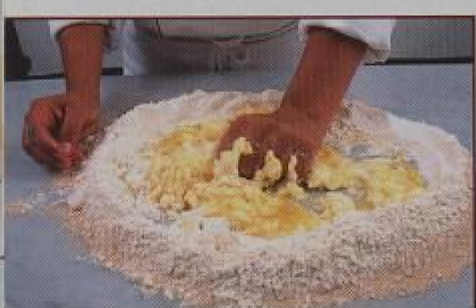
50	gr de manteca vegetal
50	gr de azúcar glass
50	gr de harina
2	cucharadas de agua

Material Necesario:

Raspa de plástico
Taza medidora
Manga
Duya lisa de 1/2 cm de abertura
Brocha

MANERA DE PREPARAR:

1. Haga una fuente con la harina, coloque al centro el azúcar, la sal, la manteca y la levadura por fuera.



2. Agregue los huevos, haga un premezclado con los ingredientes del centro, añada el agua y la harina poco a poco, talle la masa hasta que se integre.

3. Añada más agua, siga tallando hasta darle elasticidad, observe el momento en que la masa pueda despegarse de la mesa.



4. Comience a golpearla para alisarla. Recuerde que la masa debe quedar suave, lisa y elástica. Es una regla obtener esa consistencia, de lo contrario, los panes no tendrán el resultado adecuado. Procure agregar el agua poco a poco para evitar que la masa se suelte.





5. Añada la esencia y el anís, mezcle.

6. Divida la masa en 4 porciones, bolee cada una.



7. Colóquelas en una charola, déles forma presionándolas suavemente con la mano, ayúdese con harina.



8. Déjelas fermentar 40 minutos en un lugar tibio hasta que doblen su volumen.

9. Mientras tanto, funda la manteca del decorado hasta que quede líquida y tibia, agregue el azúcar glass, el agua y la harina.

10. *Barnice ligeramente los panes con huevo batido.*



11. *Llene la manga con duya con pasta, decórelos sin presionarlos.*



Tips:

No le recomendamos conservar la masa en refrigeración más de 2 días. Puede sustituir la manteca vegetal por mantequilla, siempre utilícelas a temperatura ambiente. Si el pan está dorándose mucho dentro del horno y aún no está cocido, baje un poco la flama del horno y tápelo cuidadosamente con papel de estraza.

12. *Hornéelos a 180°C durante 25 minutos, hasta que estén firmes y con color.*

13. *Déjelos enfriar y sírvalos.*



Pan Poblano

(Rinde 4 piezas de 550 gr c/u)

INGREDIENTES:

1	kg de harina
200	gr de azúcar
20	gr de sal
150	gr de margarina
50	gr de manteca vegetal
15	gr de levadura
7	huevos
300	ml de agua
	Harina para extender
1	huevo para barnizar
3	cucharadas de canela en polvo
1	taza de pasitas maceradas en ron
3/4	de taza de crema pastelera
4	cerezas a la mitad
	Harina y mantequilla para el molde

Material Necesario:

Raspa de plástico
Taza medidora
Brocha
Cuchillo liso
Molde redondo de 20 cm de diámetro

MANERA DE PREPARAR:

1. *Haga una fuente con la harina, coloque al centro el azúcar, la sal, la margarina, la manteca y la levadura por fuera.*



2. *Agregue los huevos, haga un premezclado con los ingredientes del centro, añada el agua y la harina poco a poco, talle hasta obtener una masa integrada.*



3. *Siga tallando hasta darle elasticidad, observe el momento en que la masa pueda despegarse de la mesa.*



4. *Comience a golpearla para alisarla. Recuerde que la masa debe quedar suave, lisa y elástica.*

5. *Déjela reposar durante 30 minutos. Divídala en dos partes.*

6. *Espolvoree harina en una mesa, tome una parte, déle forma rectangular, de 20 x 30 cm y un grosor de 3 mm.*



7. *Unte la masa con una capa delgada de crema pastelera.*



8. *Espolvoréele canela y pasitas.*



9. *Enróllela cuidando que no quede floja.*



10. *Hágale 8 cortes de 1.5 cm de ancho con un cuchillo liso, reserve.*



11. *Extienda la otra parte de masa con el rodillo y harina hasta formar un círculo ligeramente más grande que el molde.*



12. *Forre el molde engrasado y enharinado.*





13. *Acomode los rollos dentro del molde.*



14. *Déjelos fermentar hasta que se unan, barnice con huevo y coloque las cerezas, hornee a 210°C hasta que se dore y esté cocido.*

15. *Finalmente desmolde y sírvalo untado con un poco de mermelada.*

Tips:

No le recomendamos conservar la masa en refrigeración más de 2 días. Puede sustituir la manteca vegetal por mantequilla, siempre utilícelas a temperatura ambiente. Si el pan está dorándose mucho dentro del horno y aún no está cocido, baje un poco la flama del horno y tápelo cuidadosamente con papel de estraza.



Masa de Dona

INGREDIENTES:

1 kg de harina
150 gr de azúcar
20 gr de sal
70 gr de mantequilla
70 gr de margarina
7 huevos
15 gr de levadura
200 ml de agua, aproximadamente
1/4 de taza de aceite vegetal

Material Necesario:

Báscula
Raspa de plástico
Taza medidora
Refrigerador

MANERA DE PREPARAR:

1. *Haga una fuente con la harina, coloque al centro la mitad del azúcar, la sal, la margarina, los huevos y por fuera la levadura.*

2. *Realice un premezclado con los ingredientes del centro, agregándole poco a poco el agua y la harina, talle hasta obtener una masa integrada.*



3. *Agregue más agua, siga tallando hasta darle elasticidad.*



4. *Observe el momento en que la masa pueda despegarse de la mesa.*



5. *Comience a golpearla para alisarla. Recuerde que debe quedar suave, lisa y elástica.*

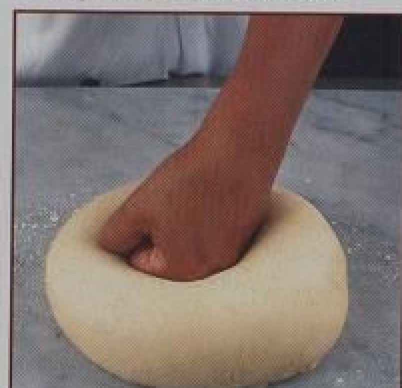




6. *Añada la mantequilla y el resto del azúcar, integre.*

7. *Dejela reposar durante 1 hora o hasta que doble su volumen, úntela ligeramente con aceite para evitar que se le haga una costra.*

8. *Sáquele el aire y tornee la masa, guárdela en refrigeración de 8 a 24 horas.*



Tips:

***No es recomendable conservar la masa en refrigeración más de 2 días. Siempre utilice la mantequilla** y la margarina a temperatura ambiente.*

Donas

(Rinde 30 porciones)

Es un producto líder dentro del pan mexicano, podemos encontrarlas fritas y horneadas.

INGREDIENTES:

Masa de dona
Harina para extender
1 taza de agua
2 litros de aceite

Para Decorar:

Azúcar granulada
1 taza de azúcar
Canela en polvo al gusto
Glaseado
Salsa de chocolate
Harina para extender

Material Necesario:

Báscula
Raspa de plástico
Brocha de pelo suave
Taza medidora
Espátula
Cortador de dona grande

MANERA DE PREPARAR:

1. *Saque la masa del refrigerador.*

2. *Extienda la masa en forma rectangular, utilizando suficiente harina para que no se pegue.*

3. *Barnice ligeramente la superficie con agua y una brocha.*



4. *Doble la pasta en tres partes iguales, gírela un cuarto de vuelta.*





5. *Vuelva a extenderla, repita el proceso del agua y el doblez.*



6. *Extiéndala hasta darle 1 cm de grosor y corte las donas. Reserve los centros.*



7. *Abra ligeramente el aro de la dona. Déjelas fermentar junto con los centros sobre una tela de manta en un lugar tibio.*



8. *Caliente el aceite y manténgalo a fuego medio.*

9. *Para saber si el aceite está listo, lance una bolita, notará cómo comienza a hervir alrededor, además su color aumentará paulatinamente.*

10. *Fría las donas por ambos lados, escúrralas y antes de que se enfríen revuélquelas en azúcar granulada y azúcar con canela.*



11. *Las donas deberán estar frías para ponerles la salsa de chocolate y el glaseado. Sólo sumérjalas y después escúrralas.*



Tips:

Respete el grosor de las donas al momento de cortarlas, así garantizará su volumen. Es indispensable que cuando fermenten, coloque las donas en una manta ligeramente enharinada para evitar que se deformen al levantarlas.



Rosquillas de Naranja

Estas galletitas son una variante de los polvorones y debido a su gran aceptación, actualmente se venden a nivel industrial.

INGREDIENTES:

- 375 gr de harina
- 250 gr de azúcar
- 1 taza de manteca vegetal a temperatura ambiente
- 2 huevos
- 1 cucharada cafetera de polvo para hornear
- 1 naranja, sólo la ralladura
- Harina para extender
- 1 taza de azúcar

Material Necesario:

- Tazón
- Batidora manual
- Espátula de plástico
- Rodillo
- Cortador redondo de 10 cm de diámetro
- Cortador redondo de 5 cm de diámetro

MANERA DE PREPARAR:

1. *Acreme la manteca y el azúcar a punto de pomada.*

2. *Agregue los huevos de uno en uno.*



3. *Añada la ralladura, la harina y el polvo para hornear, integre perfectamente.*





TRES ESTRELLAS

4. *Espolvoree harina y extienda suavemente la pasta verficando que no se pegue.*



5. *Déle 1/2 cm de grosor, corte las rosquillas utilizando ambos cortadores enharinados.*



6. *Acomódelas en la charola, hornee a 180°C por 20 minutos o hasta que tomen color.*

7. *Revuélquelas de inmediato en azúcar.*



Tips:

La pasta sobrante puede volverla a extender o guardarla bien tapada en refrigeración hasta 1 semana. Si gusta, puede utilizar ralladura de limón o de lima.





(Rinde 15 porciones)

Borrachitos



Antes eran preparados con 50% de brandy y 50% de jarabe, actualmente ha disminuido el nivel de alcohol en su preparación, sin embargo, siguen siendo deliciosos.

INGREDIENTES:

- 250 gr de harina
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 3 gr de sal (1/2 cucharadita rasa)
- 10 gr de azúcar
- 3 huevos
- 50 gr de mantequilla
- 80 ml de agua
- Harina y mantequilla para engrasar los moldes

Del Jarabe:

- 500 ml de agua
- 1 naranja, sólo el jugo
- 1 limón, sólo el jugo
- 1 taza de ron o brandy

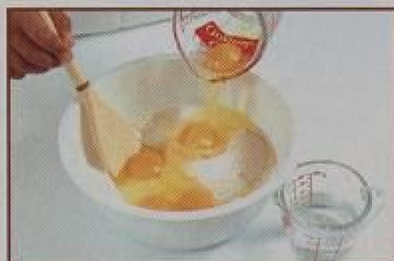
Material Necesario:

Báscula
Taza medidora
Raspa
Brocha
Cucharita
Pala de madera
Moldes individuales para panqué

MANERA DE PREPARAR:

1. Engrase y enharine los moldes.

2. Coloque la harina, la levadura, la sal, el azúcar, los huevos y la mantequilla en un tazón.



3. Agregue el agua poco a poco, bata hasta formar una masa elástica.



4. Mezcle enérgicamente.



5. Vierta la mezcla hasta 1/4 parte del molde.



6. Deje fermentar la pasta hasta que triplique su volumen.



7. Hornee a 200°C durante 15 minutos, desmolde y reserve.

8. Mientras tanto, hierva los ingredientes del jarabe, excepto el ron o brandy. Después integre el ron o el brandy.



9. *De inmediato, sumerja los panes en el jarabe.*



10. *Muévalos y déjelos un minuto remojando.*

11. *Escúrralos en una rejilla.*



12. *Finalmente póngalos en capacillos.*

Tip:

El jarabe debe estar caliente para que los borrachitos lo retengan. No los golpee cuando estén fermentándose porque se bajarán.



Panqué Chino

(Rinde 36 porciones)

Se le llama así por la forma ondulada y china de su molde.

INGREDIENTES:

400 gr de azúcar
10 huevos
400 ml de aceite
100 ml de leche
500 gr de harina
2 cucharaditas de levadura en polvo
1/2 cucharadita de polvo para hornear
Manteca para engrasar los moldes

Material Necesario:

36 moldes de panqué chino
36 cuadritos de papel de estraza de 15 x 15 cm

MANERA DE PREPARAR:

1. *Engrase los moldes, coloque los papeles y engráselos ligeramente.*

2. *Bata los huevos con el azúcar hasta obtener un punto de listón.*

3. *Sin dejar de batir, agregue el aceite en forma de hilo.*



4. *Luego añada la leche y bata un poco.*



TRES ESTRELLAS



5. *Incorpore la harina y el polvo para hornear (cernidos) junto con la levadura.*



6. Vierta hasta casi el borde de los moldes.

7. Hornee a 210°C por 25 minutos o hasta que el centro esté firme. Desmóldelos cuando se hayan enfriado.

Tip: *Le recomendamos preparar la mezcla en batidora eléctrica, obtendrá mejores resultados. Vigile que el horno realmente esté a temperatura alta para que los panqués crezcan adecuadamente.*



(Rinde 8 porciones)

Panqué de Chocolate

Para un país 100% chocolatero, este pastelito es una verdadera delicia.

INGREDIENTES:

125	gr de mantequilla
125	gr de margarina
	Azúcar
6	huevos separados en claras y yemas
300	gr de harina
50	gr de cocoa
1	cucharadita rasa de polvo para hornear
1/2	taza de leche
	Manteca para engrasar
1	papel encerado o de estraza al tamaño del molde

De la Salsa de Chocolate:

300	gr de chocolate semiamargo picado finamente
150	ml de leche hirviendo

Material Necesario:

Báscula
Tazón
Batidora manual
Molde de 30 x 22 cm
Batidor de globo
Taza medidora
Rejilla
Espátula para untar
Cuchillo de sierra

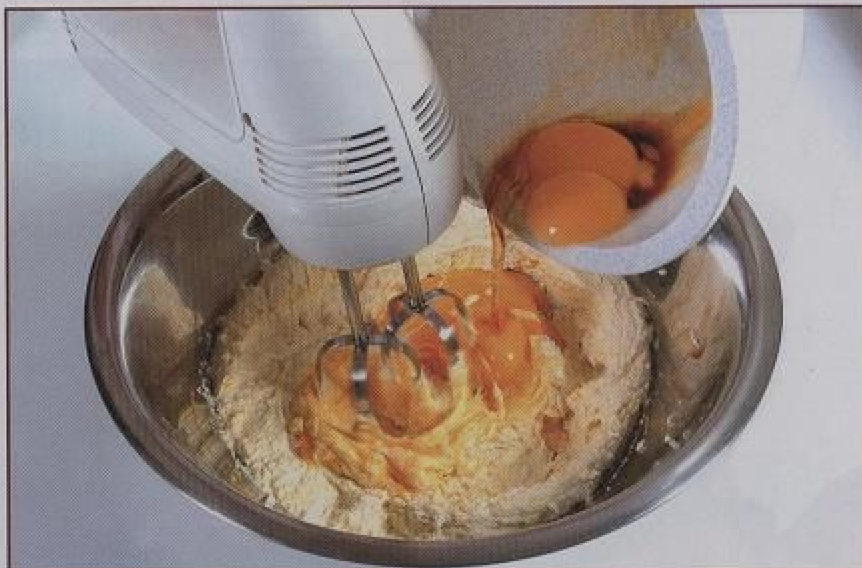
Manera de Preparar:

1. *Engrase el molde, póngale el papel en el fondo y vuélvalo a engrasar.*

2. *Acreme la mantequilla, la margarina y el azúcar hasta blanquear.*



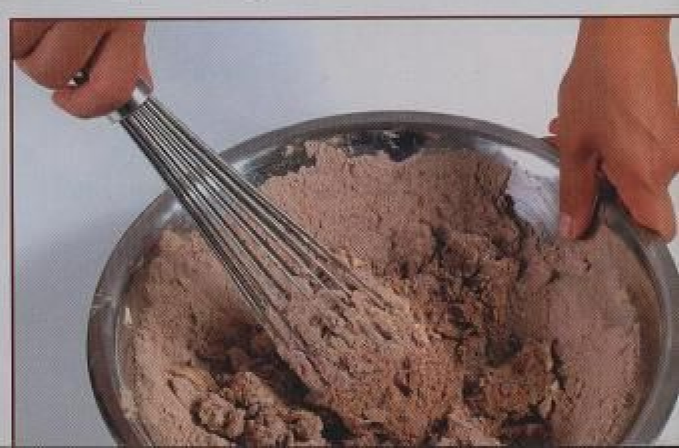
3. *Agregue las yemas de una en una, siga batiendo.*



4. *Mezcle en seco la harina, la cocoa y el polvo para hornear.*



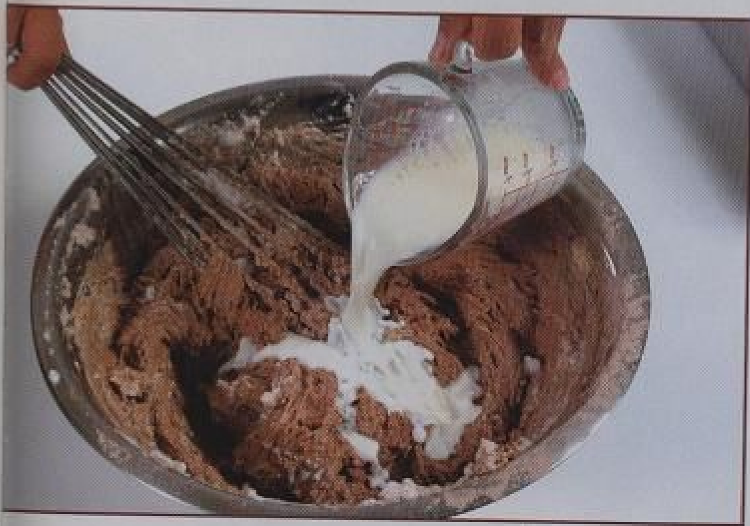
5. *Integre esta mezcla a lo anterior.*



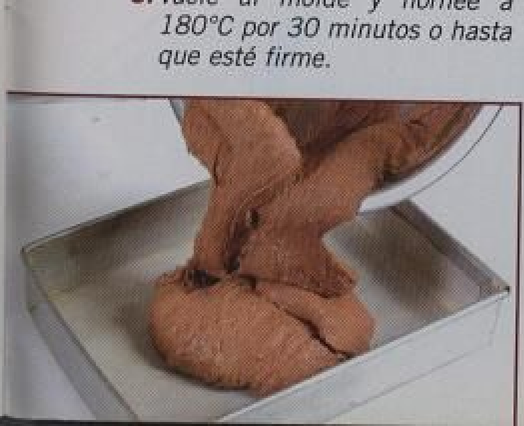
6. *Bata las claras a punto de turrón y mézclelas a lo anterior.*



7. *Finalmente integre la leche.*



8. *Vacíe al molde y hornee a 180°C por 30 minutos o hasta que esté firme.*



9. *Desmolde y deje enfriar.*

10. *Para la salsa, mezcle con un batidor la leche con el chocolate hasta que se integre perfectamente.*

11. *Corte el pan en 2 capas y úntele un poco de salsa.*



12. *Coloque la siguiente capa de pan y unte salsa de nuevo, refrigere una hora, corte 8 rebanadas de 11 x 7.5 cm.*



Tips:

En las panaderías utilizan una salsa llamada cob-hel que ya viene preparada, sólo fúndala en baño María.




La calidad de su trigo
le garantiza la mejor consistencia
y sabor a sus platillos.
Harina de Trigo
San Antonio®
Tres Estrellas
EXTRA FINA
Harina especial para el hogar
1Kg
INTEGRAL
Harina de Trigo
INTEGRAL
Tres Estrellas
CONTENIDO NETO
La fina tradición en su cocina.
TRES ESTRELLAS